

# UN GUIDE POUR DÉCONSTRUIRE 10 IDÉES REÇUES SUR « LE MONDE PSY »



A travers ce guide, Trajectoires apporte des éléments de réponse aux principales idées reçues, souvent négatives, qui circulent de près ou de loin sur la santé psychique dans le but de contribuer à surmonter les préjugés et la stigmatisation qui en résultent.



TRAJECTOIRES  
accueil • écoute • orientation

1

## « LES PROBLÈMES DE SANTÉ PSYCHIQUE NE ME CONCERNENT PAS »



Aujourd'hui, en Suisse, **une personne sur deux développera un trouble psychiatrique au cours de sa vie**, que ce soit de manière ponctuelle ou chronique. Certaines données montrent notamment que 15 à 34% de la population ressent de la détresse psychologique et des symptômes dépressifs. Cette réalité souligne que **nous pouvons tous et toutes être concerné.e.s**, directement ou indirectement.

**Prendre soin de notre santé psychique est aussi crucial que de veiller à notre santé physique.** Adopter des habitudes favorisant notre bien-être mental et renforcer nos ressources personnelles aide à mieux affronter les moments difficiles.

## 2

# « LES AUTRES VONT PENSER QUE JE SUIS FOU/FOLLE SI JE FAIS UNE THÉRAPIE »



La croyance que « les psys, c'est pour les fous » est **un mythe** né au 19<sup>ème</sup> siècle. Pourtant, des situations courantes comme le stress, les blocages émotionnels, les difficultés relationnelles, un deuil ou une rupture peuvent être efficacement abordées avec un.e psychothérapeute, sans qu'un trouble psychiatrique soit nécessairement en cause.

Même en cas de trouble psychiatrique, un suivi psychothérapeutique et/ou psychiatrique est un moyen approprié pour se soigner, tout comme on consulterait un médecin pour d'autres maladies. **Les psys sont là pour aider, pas seulement pour les cas extrêmes.**

3

« ÇA NE SERT À RIEN DE PARLER À QUELQU'UN, JE PEUX PARLER À MES AMIS »

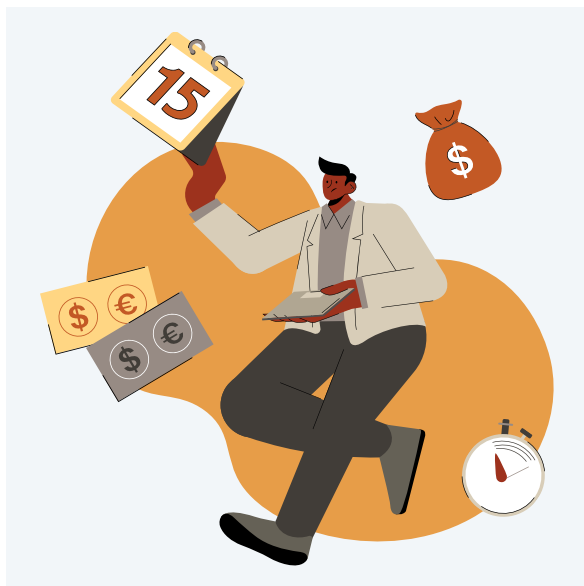


Parler à des amis aide à se soulager, mais un.e psychologue est **une personne-ressource dédiée qui vous écoute et vous soutient sans jugement**. Vous pouvez tout lui confier, contrairement à vos proches avec qui la peur de blesser, de ne pas être compris.e, ou la honte peut limiter vos confidences.

Un.e psychologue est un.e **spécialiste de la santé psychique** qui vous aide à mieux comprendre vos émotions et comportements, et propose des outils pour surmonter vos difficultés.

4

« SI JE ME LANCE, J'EN AI POUR DES ANNÉES ET ÇA VA ME COÛTER CHER ! »



La durée d'une psychothérapie **varie selon vos objectifs et jusqu'où vous souhaitez aller dans votre exploration personnelle**. Chaque situation est unique, et le suivi est personnalisé en fonction des besoins.

En Suisse, les psychothérapies effectuées par des psychologues-psychothérapeutes ou psychiatres-psychothérapeutes sont **remboursées par l'assurance de base (LAMal)** si elles sont prescrites par un médecin. Les coûts se limitent alors à votre franchise et à la quote-part, comme pour les autres soins couverts par la LAMal. De plus, certains psychologues-psychothérapeutes sont également pris en charge par des **assurances complémentaires**.

# 5

## « LE.LA PSY PEUT PRESCRIRE DES MÉDICAMENTS »



Il s'agit ici de **faire la différence entre un.e psychiatre et un.e psychologue**. En Suisse, les psychiatres sont tous psychothérapeutes, alors que les psychologues peuvent choisir - parmi les différentes spécialisations ou domaines d'intervention qui existent - de se spécialiser en psychothérapie.

Les **psychiatres-psychothérapeutes sont des médecins** et, à ce titre, ont le droit de prescrire des médicaments (si cela s'avère nécessaire, ce qui n'est pas toujours le cas!). En revanche, les psychologues-psychothérapeutes ne sont pas médecins et ne peuvent pas prescrire de médicaments.

En définitive, les psychiatres peuvent combiner thérapie et médication, tandis que les psychologues se concentrent sur la psychothérapie seule.

## 6

## « LA SEULE FAÇON DE SOIGNER LES MALADIES MENTALES CE SONT LES MÉDICAMENTS »



En santé psychique, **les médicaments ne visent pas à « guérir » la souffrance psychologique ou le trouble psychiatrique**. Ils servent de **béquille** pour vous permettre de retrouver des ressources et utiliser ces dernières pour effectuer un travail sur vous-même (en psychothérapie, notamment) qui vous permettra d’aller mieux sur la durée.

Une médication psychotrope peut être proposée en parallèle à une psychothérapie, mais ce n’est **pas automatique**. Généralement, un.e psychothérapeute se pose la question d’une aide médicamenteuse lorsque les symptômes sont tellement envahissants que vous vous trouvez entravé.e dans votre fonctionnement et/ ou en grande souffrance.

7

« CEUX/CELLES QUI CONSULTENT UN.E PSY MANQUENT DE FORCE DE CARACTÈRE POUR S'EN SORTIR SEUL.E.S »



Au contraire. Il faut une **grande force de caractère** pour comprendre que l'on traverse un moment difficile et que l'on ne pourra pas s'en sortir tout.e seul.e. Dépasser la honte et la gêne qui peuvent vous empêcher de vous adresser à un.e psychothérapeute signifie que vous décidez de prendre soin de vous et de votre propre santé. C'est un **acte de courage**.

Ainsi, lorsque vous ressentez une souffrance psychique qui vous empêche d'avancer et que cette situation vous paraît inextricable, **faire appel à un.e psychothérapeute vous permet de trouver un soutien pour affronter vos difficultés, mobiliser vos ressources et recommencer à entrevoir de l'espoir pour le futur.**



8

« MÊME SI JE VAIS MAL, JE N'AI PAS BESOIN D'AIDE, JE ME DÉBROUILLE SEUL.E ! »



Il est vrai que pouvoir compter sur ses ressources est très important. **Mais être capable de demander du soutien et avoir l'humilité nécessaire pour reconnaître sa fragilité est aussi une force !** Demander de l'aide n'est jamais facile, car on admet, on accepte que quelque chose ne va pas et qu'il sera difficile de faire face à cette situation seul.e.

Demander de l'aide ne correspond ainsi pas à un aveu d'impuissance: il s'agit d'une **prise de conscience** qu'un changement durable est difficile à entreprendre seul.e et que l'apport d'un.e professionnel.le est nécessaire à la réalisation de vos objectifs de développement personnel.

9

« QUAND ON A DES PROBLÈMES DE SANTÉ PSYCHIQUE C'EST POUR LA VIE, ON NE PEUT PAS GUÉRIR »



Les problèmes de santé, qu'ils soient physiques ou psychiques, peuvent parfois être guéris définitivement, tandis que d'autres deviennent chroniques. Cette évolution dépend de divers facteurs tels que votre maladie ainsi que vos ressources. Ainsi, en santé psychique, **certains troubles psychiatriques nécessitent des soins à long terme, voire à vie, tandis que d'autres peuvent être résolus de manière permanente.**

Il existe aussi des troubles qui persistent, avec des niveaux de souffrance variables, où l'objectif thérapeutique est de garantir à la personne un bon niveau de fonctionnement.

10

« LE.LA PSY NE VA PAS PARLER, JE VAIS DEVOIR TROUVER QUELQUE CHOSE À DIRE MOI-MÊME ET PARLER DE MON PASSÉ ! »



**La thérapie varie selon l'approche théorique à laquelle est formé.e le.la psychothérapeute, mais aussi selon la personnalité de ce.tte dernier.e.**

L'image traditionnelle d'un patient allongé sur un divan avec un thérapeute silencieux derrière lui n'est qu'une partie de la réalité. Aujourd'hui, la plupart des psychothérapeutes sont interactifs, ils vous reçoivent en face à face, vous posent des questions et vous offrent des explications.

Ainsi, **l'expérience thérapeutique peut être très différente d'un.e thérapeute à l'autre!** Et contrairement à une croyance bien répandue, les thérapies ne se concentrent pas toutes sur l'enfance : le.la thérapeute travaille avec ce **que vous apportez**, et les méthodes varient selon vos besoins.



---

## **Association Trajectoires**

25, route des Acacias CH - 1227 Les Acacias  
+41 22 344 45 77 • [info@trajectoires.ch](mailto:info@trajectoires.ch)  
[www.trajectoires.ch](http://www.trajectoires.ch) • CCP 17-274542-4

